

給食だより 5月号

令和5年4月28日 認定こども園 一関南保育園

新年度がスタートし、新入園児も継続児も、園生活に慣れてきて、給食を残さず食べられるようになってきました。

苦手な食べ物があっても、頑張って食べようとする姿もみられ、完食してくる子が増えてきました。

「先生給食おいしかったよ」「またつくってね」と子供達の方から声をかけてくれて、給食作りの励みになっています。

また、食べている様子を見に行くと、スプーンやフォーク、箸を上手に持てない子が目立ちます。鉛筆握りが出来るよう、周りの大人が手本を見せながら、根気よくくり返し伝えていくようにしましょう。そうすることで少しずつ上手にできるようになっていきます。



上手持ち



下手持ち



鉛筆持ち



<生活リズムは安定していますか？>

幼児期は食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べましょう。

遅く寝て、遅く起きるなど生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早寝早起きを心がけて朝ごはんをしっかりと食べる時間をつくしましょう。

また、生活リズムが規則正しいことは、情緒が安定し、健全な発達へとつながります。そのためご家庭では、次のことに気をつけて、お子さんの生活リズムを守るようにしましょう。

●夜の睡眠時間は、10時間たっぷり眠れるように工夫しましょう。

(夜、9時には寝て、朝7時には起きられるように)



●朝食は必ず食べさせましょう。

(一日の活動のエネルギーのもとになります。)



●テレビ、ビデオ、ユーチューブなどだらだらと見せないようにしましょう。